

Я слышу тебя



ПРОСТЫЕ ШАГИ
К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ
В ШУМНОМ МИРЕ



Николь Лисс

**Я слышу тебя. Простые шаги к
душевному покою в шумном мире**

«Автор»

2026

Лисс Н.

Я слышу тебя. Простые шаги к душевному покою в шумном мире /
Н. Лисс — «Автор», 2026

Искренний разговор о том, как маленькие ежедневные привычки помогают постепенно обрести душевное равновесие. Что делать, если кажется, что жизнь превратилась в бесконечную гонку, а сил становится всё меньше? Как справиться с тревогой, перестать жить на автопилоте и вновь почувствовать внутреннее спокойствие? Эта книга — не сборник сложных психологических теорий, не обещание мгновенно изменить вашу жизнь. Вместе с автором вы узнаете, почему бесконечный скроллинг социальных сетей истощает психику, как прогулки, книги, творчество, здоровый сон и ведение личного дневника помогают услышать себя, зачем развивать здоровую самооценку, учиться новому, ограничивать поток негативной информации и искать смысл не где-то далеко, а в каждом прожитом дне. Если вы устали от постоянной тревоги, чувства опустошённости и бесконечной спешки, эта книга может стать вашим добрым проводником на пути к более спокойной и осознанной жизни.

© Лисс Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Практическое руководство	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Николь Лисс

Я слышу тебя. Простые шаги к душевному покою в шумном мире

Практическое руководство

Автор: Николь Лисс

2026 г.

Предисловие.

Книга написана профессиональным психологом, но не содержит сложных теорий и терминов.

Она создана с учетом целевой аудитории, с учетом потребностей человека, испытывающего сильную усталость. В целях экономии энергии читателя, и дабы избежать перегрузки его внимания, книга построена преимущественно на конкретных советах.

Материал изложен последовательно, логично, но коротко, маленькими абзацами, иногда по одному предложению.

Приятного чтения.

Введение

Пока я писала дипломную работу по психологии, то провела исследование среди моих ровесников. Если коротко, то...

эмоциональное состояние нашего поколения оставляет желать лучшего.

Многие из нас не знают, чего хотят от жизни. Мы только чувствуем, что что-то идет не так. Что хочется перемен. Но когда приходит время действовать, оказывается, что сил нет.

В голове — хаос.

В душе — тревога.

А каждый новый день похож на предыдущий.

Со мной было так же.

В какой-то момент я перестала находить смысл в привычных вещах: учебе, прогулках, домашних делах. Казалось, что всё это не имеет никакого значения.

Я постоянно думала, что нужно что-то менять. Но на изменения не было ни сил, ни желания.

Тогда я поняла одну простую вещь: человеку трудно двигаться вперед, когда внутри нет покоя.

Если эта книга оказалась у тебя в руках, возможно, ты тоже устал. Возможно, тебе надоело жить на автопилоте и делать вид, что всё в порядке.

Эта книга не изменит твою жизнь за один день.

Но она может стать первым шагом.

Здесь собраны простые правила и маленькие действия, которые помогают вернуть душевное равновесие, когда кажется, что ресурсов больше не осталось.

Я знаю, как тяжело читать длинные и сложные тексты, когда устал. Поэтому постараюсь говорить коротко, понятно и по делу.

Начнем.

Глава 1. Познакомимся

Меня зовут Николь. Мне двадцать с лишним лет.

По профессии я психолог. По существу — обычный человек.

В семнадцать лет я столкнулась с тяжелым эмоциональным кризисом. Я не понимала, каким хочу видеть своё будущее.

Выбор профессии дался мне нелегко. Это был период ссор с родителями, недопониманий с учителями и постоянных сомнений в себе.

Тогда я выбрала путь психолога.

Учеба давалась непросто. Но не потому, что мне не хватало способностей. Напротив, университет я окончила с красным дипломом.

Проблема была в другом.

Глубоко внутри меня жили тревога и тоска. Мне кажется, именно они стали главными спутниками современного человека.

Мы переживаем о будущем.

Не можем отпустить прошлое.

И из-за этого не замечаем настоящее.

Так постепенно образуется замкнутый круг.

Поэтому я не буду мучить тебя бесконечными рассуждениями и сложными теориями. Сразу перейду к делу.

В этой книге собраны простые действия, которые помогают вернуть в жизнь немного тишины и спокойствия.

Я не обещаю, что после них ты станешь счастливым человеком. Но, возможно, ты найдёшь нечто более ценное — чувство внутреннего покоя. То самое состояние, когда жизнь течёт медленно и плавно.

Когда не нужно всё контролировать.

Не нужно постоянно куда-то спешить.

Не нужно бояться завтрашнего дня.

Жизнь не убегает от тебя. Она всё время рядом, просто мы перестали замечать её, видеть её, и, в конце концов,

...слышать.

Но обо всём по порядку.

Кстати, я рекомендую читать каждую главу медленно.

Не торопись. Никто не гонится за тобой. Обретение душевного покоя — процесс небыстрый. Но именно поэтому он так ценен.

Только после того, как попробуешь выполнить совет из одной главы, переходи к следующей.

А теперь возьми чистую тетрадь или открой заметки в телефоне.

Напиши заголовок:

«Я слышу тебя. Советы из книги».

А ниже запиши небольшое обещание самому себе:

«Я обещаю уделять время своему душевному спокойствию и честно выполнять рекомендации, которые помогут мне чувствовать себя лучше».

Прочитай эти слова несколько раз.

Не для меня. Для себя. Я-то не сомневаюсь в тебе.

Помни, что без действий эта книга останется просто набором страниц.

Без усилий нет изменений, наше положение станет лучше только тогда, когда мы сами приложим к этому некоторое усердие.

Но я не прошу от тебя невозможного.

Я верю в тебя, человек по ту сторону книги.

Ты способен на большее, чем думаешь.

Покой и психическое благополучие не появляются за один день. Они складываются из маленьких шагов, которые мы совершаем снова и снова.

Именно этим мы и займёмся. Будем искать душевное равновесие в самом себе. Для этого не надо быть гуру медитации или ещё чего по-сложнее.

Все гениальное просто.

Глава 2. Почему скроллинг ленты — главный враг твоей психики.

Ты и сам прекрасно знаешь, почему. Эта тема уже давно витает в воздухе, наверняка нет человека, который бы не слышал о зависимости от ленты и о клиповом мышлении.

Понимаю, ты читаешь эту книгу не для того, чтобы я пересказывала тебе исследования ученых по этому поводу. Хотя это и интересно, но все же уж лучше сосредоточиться на том, почему это важно именно ТЕБЕ.

Я просто перечислю последствия бесконечного пролистывания ленты:

Постоянное чувство усталости.

Тревога без видимой причины.

Снижение концентрации внимания.

Прокрастинация.

Раздражительность.

Сравнение себя с другими людьми.

Недовольство собственной жизнью.

Потеря интереса к реальному миру.

Проблемы со сном.

Депрессивное настроение.

Какой кошмар, да? Представь, что ты и без того стрессуешь каждый день на работе или учебе, но вместо того, чтобы дать себе отдохнуть, ты кормишь свой мозг ещё одной порцией стресса.

Стресс, стресс... Все только о нем и говорят!

Попробуй ответить честно.

Когда в последний раз ты гулял без телефона?

Когда в последний раз смотрел фильм, не отвлекаясь каждые пять минут на уведомления?

Как часто ты заходишь в рилсы, чтобы отдохнуть «минут десять», а выходит все 60 и больше?

Современный человек боится остаться наедине со своими мыслями. Поэтому при первой возможности открывает социальные сети.

Но проблема в том, что лента не помогает отдохнуть. Она лишь отвлекает тебя от усталости на короткое время. А потом усталость возвращается снова.

Мне кажется, современный мир постепенно разделился на два способа жить.

Первый — медленный.

Когда человек читает книги, гуляет, разговаривает с близкими, наблюдает за происходящим вокруг. Радует простому, но при этом двигается вперед, учится новому, развивается.

Второй — быстрый.

Когда внимание постоянно перескакивает с одного видео на другое, с одной новости на следующую.

Проблема не в телефоне и не в интернете.

Проблема в том, что наш мозг не успевает отдыхать.

Каждый день на нас обрушиваются сотни новостей, роликов, сообщений и чужих мнений.

Мозг старается справиться с этим потоком. Но его ресурсы не бесконечны.

Поэтому он начинает экономить силы, и как следствие, нам становится труднее сосредоточиться на чем-то одном.

Труднее радоваться простым вещам.

Труднее общаться с людьми.

Труднее двигаться к своим целям.

Не потому, что мы ленивые. Мы просто очень сильно устали.

Жить в хаосе не просто. Я тебя понимаю.

Именно поэтому пришло время немного помочь своему мозгу отдохнуть. Да?

А вот и не да.

Большинство, вместо того, чтобы дать мозгу разгрузку, все равно пойдет листать ленту.

«Я начал чтение новой книги, разве я не молодец? Посижу в ленте, отдохну».

Нет! Ты таким образом наоборот ещё сильнее устанешь.

В итоге, мы впадаем в некий эмоциональный ступор. Наш мозг просто не в состоянии переработать огромное количество информации, нахлынувшее на него с изобретением интернета.

Новости, видео, лента — все это источники информации и эмоций, пусть и не долгих, которые наш бедный мозг вынужден обрабатывать каждый день.

Логично, чтобы не перегружать себя, он входит в режим экономии энергии.

Поэтому нас совсем не хватает на реальную жизнь: как же прикажете достигать целей и идти вперед, к своим мечтам, когда мы боимся остаться наедине со своими собственными мыслями?

Тишину не стоит бояться. Она — наш главный союзник на пути к душевному комфорту.

И что делать теперь, спросите вы?

А делать будем следующее.

Глава 3. План «цифровая диета для уставшего человека». Миссия выполнима.

Эмоциональная пустота — явление, ещё более страшное, чем грусть или печаль.

Их-то можно прожить, а иногда они даже могут подтолкнуть человека вперед, заставить задуматься, измениться.

А пустота нагнетает, убивает в нас стремление к жизни.

Знакомо? Ты ничего не чувствуешь. Это тяжелое состояние.

Если тебе очень сложно, следует обратиться к специалисту. Но не у каждого есть такая возможность.

Когда я чувствовала что-то подобное, и даже задумывалась о смерти, у меня не было денег на психолога. В школе, само собой, работал человек, который считал, что если ты ведешь себя, как накуранный блаженный дед — это покроет отсутствие диплома. Поэтому не было иного выбора, как начать разбираться в себе самой.

Логично, я пошла учиться психологии. Но мы сейчас не об этом.

В итоге, вот что я хочу сказать: отказ от бесконечного скроллинга не заменит помощь специалиста, но это помогло мне услышать себя и заметить проблемы, от которых я так долго убегала.

Вот то, что может случиться с тобой, если ты откажешься от скроллинга:

Станет легче концентрироваться на чем бы то ни было

Постепенно ты вновь сможешь без труда читать длинные тексты

Тревога начнет ослабевать

Появится больше энергии, потому что ты столкнешься со скукой.

Скука заставит тебя думать, а затем, когда надоест думать, ты начнешь делать то, до чего руки раньше не доходили (я вот начала писать эту книгу).

Появится намного больше времени на то, чтобы выполнить важные дела. И даже больше: у тебя появится много свободного времени! Вернется ощущение, что дни тянутся долго.

Но чтобы прийти к этому, придется через многое пройти. Ты можешь столкнуться с неприятными мыслями о будущем, или о самом себе, с грустью или тоской, от которых так упорно прятался в социальных сетях.

Хочешь понять, от чего ты бежишь в ленту? Перестань сидеть в ленте. И тогда причина сама всплывет на поверхность.

Я бежала от скуки. Для меня нет ничего более невыносимого, чем ничего не делать. Это моя проблема. Я человек, который привык, что всего нужно добиваться через огромные усилия. Такой уж у меня был путь.

И у каждого человека он уникальный.

Виктор Франкл сказал: «единственность, уникальность, присущие каждому человеку, определяют и смысл каждой отдельной жизни. Неповторим он сам, неповторимо то, что именно он может и должен сделать — в своем труде, в творчестве, в любви».

Мне нравится эта цитата. Она красивая.

Получается, у каждого из нас может быть своя причина, из-за которой мы и зависаем часами в телефоне.

Но план решения один, и звучит так: «Цифровая диета для уставшего человека»

Погнали? Думаю, давно пора.

Для начала проведи без скроллинга всего один час.

Только один. Не нужно удалять приложения. Не нужно обещать себе новую жизнь. Не нужно героически страдать.

Просто один час.

А затем открой дневник и ответь на несколько вопросов:

- О чём я думаю?
- Какие чувства вызывают у меня эти мысли?
- Насколько эти мысли соответствуют реальности?
- Что я могу сделать, чтобы помочь себе прямо сейчас?

Если один час дался легко, увеличь время на следующий день.

Потом ещё немного. И ещё.

И так в течение 30 дней. Этого достаточно, чтобы выработать привычку. Со временем я рекомендую насовсем отказаться от скроллинга.

Твоя задача не победить зависимость от телефона, твоя задача — вернуть внимание к собственной жизни.

Небольшая ремарка: если ты случайно открыл ленту, ничего страшного. Не ругай себя.

Не начинай всё сначала. Просто закрой приложение и продолжай.

В этой книге нет наказаний за ошибки. Есть только движение вперёд.

Дам совет: используй освободившиеся 20 минут, чтобы посмотреть видео или прочесть статью о вреде короткого контента. Поверь, желание у тебя точно пропадет насовсем.

Но когда мы отказываемся от того, что вредно, нельзя просто игнорировать пустоту, которая образуется на его месте. В следующей главе поговорим о том, чем заполнить свое время. Само собой, советы эти будут направлены на то, чтобы научить тебя «жить медленно и спокойно».

Отнесись ко всему, что происходит сейчас, как к игре: челлендж отказа от скроллинга тогда не покажется чем-то сложным.

Смог продержаться целый час? Как и в любой игре, ты можешь наградить себя чем-то приятным (но только не короткими видео).

Подумай, чего бы тебе хотелось, и просто сделай это не спеша и так, будто этот чай с печеньем ты завариваешь самому дорогому другу на свете.

СОВЕТ: в одиночку все дается сложнее, поэтому если у тебя есть хороший друг, брат или сестра, вы можете вместе начать выполнять задания из этой книги. Делитесь впечатлениями, обсуждайте свои трудности и успехи. Удачи!

Кроме того, есть очень интересная практика: попробуй каждый день в течение 15 минут не думать ни о чем с закрытыми глазами.

Сядь поудобнее, закрой глаза и просто дыши. По началу будет сложно совсем ни о чем не думать, но если сосредоточиться на собственном дыхании и телесных ощущениях, будет проще.

Это поможет тебе отдохнуть в моменты, когда беспокойство накрывает с головой.

Это такой маленький совет, который призван заменить скроллинг (мы ведь часто бежим в ленту, чтобы притупить тревогу).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.